

おいしく食べて、元気なからだに
いきいき健康レシピ

今月のメニュー
ワカメとシラスの卵とじ

材料(2人分)

生ワカメ …… 70g (乾燥ワカメなら大さじ2)	A	だし汁 …… 150ml
細ネギ …… 1/3袋		薄口しょうゆ …… 小さじ1/2
シラス …… 40g		砂糖 …… 小さじ1/2
卵 …… 2個		酒 …… 大さじ1/2



エネルギー …… 97kcal
タンパク質 …… 9.9g
脂質 …… 5.1g
カルシウム …… 103mg
塩分量 …… 1.1g
食物繊維 …… 1.5g

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①生ワカメはしっかり水洗いをする(乾燥ワカメは水で戻す)。水気を切り、ザク切りにする。細ネギは小口切りにする。
- ②鍋にシラスとAを入れてひと煮立ちさせる。あくを除き、ワカメを加えて再び煮立ったら、溶いた卵を流し入れる。
- ③卵が半熟になれば火を止める。皿に盛り、上から細ネギを散らす。

健康アドバイス

ワカメはよく洗ってしっかり食塩を取り除きましょう。栄養面ではカルシウムなどのミネラルが豊富に含

まれているため、骨の形成を助けたり血糖値の上昇を抑えたりするなど、生活習慣病予防の効果があります。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.210
気をつけて！身近な消費者トラブル

普段の生活の中でさまざまな買い物や契約をしていますが、その中に詐欺や悪質商法が潜んでいることがあります。どのような点に注意を払うべきなのでしょう。被害に遭ってしまう心理や注意すべき消費者トラブルを紹介します。

▶被害にあってしまう3つの心理原則

- ①契約を急ぐよう誘導される
「あと1個しかない」「今だけ」などと言われ、冷静な判断ができず契約してしまった。
- ②お世辞やおだてに乗せられ誘導される
業者が親切で丁寧だったので、商品や契約内容に納得いかなかったが悪いようにはならないだろうと思い、契約してしまった。
- ③有名タレントや専門家の肩書などで信頼させられ誘導される
親近感や信頼感を覚え「絶対に得をする」などと言われ契約してしまった。

▶アドバイス 契約時は心を警戒モードに衝動的に契約しない。高額な契約は家族や周囲に相談する。

▶注意してほしいトラブル

- 在宅時の突然の訪問勧誘・電話勧誘
- 健康食品や化粧品などの定期購入
- 偽サイトなどのインターネット通販
- 水回り、鍵の解錠などのレスキューサービス
- インターネット、電気・ガスの契約切り替え
- パソコンに警告表示が出る「サポート詐欺」
- 偽メールや偽SMSなどの架空請求

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター
☎22-3111 FAX22-3515
月～金曜日の午前10時～午後5時
(祝日・年末年始除く)

健康バンザイ

200



今月のコラムは

小児科部長
森 一越

がお届けします

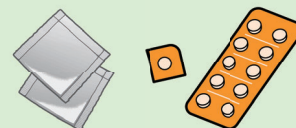
ぜんそくを正しく知ろう

風邪をひいてせきが長引き、ゼイゼイしている「吸入しましょう」と言われ、モクモクした霧を吸入した経験はありませんか？そのとき、「気管支が狭くなっている」とか、「ぜんそくの気がある」などと説明を受けたかもしれません。

ぜんそく発作は漢字で喘息発作と書き、あえぐ(喘ぐ)呼吸で喘鳴(ぜんめい)を認める発作のことをいいます。風邪やダニ、ハウスダストなどのアレルギー反応で気管支が狭くなったときに発作は起こります。また、気道が過敏になると少しの刺激(寒冷、臭い、煙など)でも発作が起こります。発作を3回以上繰り返す場合、ぜんそくと診断されます。

治療の基本は、気管支を広げて発作を鎮めることと、発作の予防です。前者の一つが病院で受ける霧の吸入ですが、3～4時間程度しか持続しません。しっかり鎮めるためには、少なくとも2週間程度は抑え込む治療が必要です。

後者はロイコトリエン拮抗剤の内服やステロイド吸入などを継続することと、環境を整えることです。発作の重症度によって使う薬や期間が変わります。正しい対処を実施し、発作を起こさず、制限の無い日常生活を楽しみましょう。



西脇病院

地域に信頼される良質な医療を提供します

〒677-0043 西脇市下戸田 652-1
☎22-0111 FAX23-0699



診察情報はこちら▶



01 ひだまりサロン

- 十分な感染予防対策で実施
- ▼とき 4月26日(水)午後1時
- ▼ところ 病院講堂(2階)
- ／コロナ感染拡大の状況によっては開催形式を変更する可能性があります
- ▼対象 がん体験者とその家族
- ▼内容 交流会とミニ講座「つらい気持ちと上手に付き合う」マインドfulness」／臨床心理士からのお話
- ▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線331) wikiki@nsh.jp

02 修学資金で学生を支援

- 西脇病院には、将来、当院で看護師・助産師として勤務する意思がある学生を対象とした「修学資金貸与制度」があります。卒業後、貸与期間、資金の返還を免除します。
- ▼対象 看護師・助産師を養成する大学・短期大学・専門学校に在学する学生10人程度
- ▼申込方法 ホームページをご覧ください。
- ▼貸与金額 5万円/月
- ▼受付締切 5月12日(金)
- ▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線366)

03 就労等に向けた無料相談

3月1日から予約制になりました(予約枠に空きがあれば当日予約も可能)。治療や介護、出産、子育てなどと仕事の両立に不安を抱



- える患者さんを支援するため、西脇病院では社会保険労務士による無料相談コーナーを設置しています。社会保険労務士が、就労に関するさまざまな制度や手続きの相談に無料で応じます。ぜひお気軽にご相談ください。
- ▼とき 毎月第1水曜日の午前10時30分～午後1時30分
- ▼ところ 病院エントランスホール
- ▼対象 西脇病院に入院または通院する患者とその家族
- ▼担当 社会保険労務士
- ▼申込み・問合せ 患者総合支援センター医療連携課(病院内線308)

